

作ってみよう！ ふるさと岐阜を味わう簡単レシピ

こつ

骨コツふりかけ



1回分

★はおすすめ岐阜県産食材

★小松菜 1/2 袋 (100g程度)

・ 干しオキアミ . . . 大さじ 2

・ かつお粉 大さじ 2

・ 黒ごま 大さじ 1

《調味料》

・ ごま油 大さじ 1

・ めんつゆ 大さじ 1

・ さとう 大さじ 1/2

・ 酒 大さじ 1



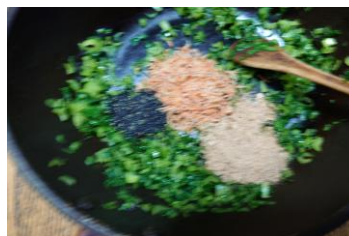
※かつお粉は
花かつおでもOK

※黒ごまは
白ごま、すりごま
でもOK

※オキアミはしらす
干しでもOK

作り方

- 1、小松菜を細かく切る。
※葉は縦に切ってから、横に細かく刻む。
- 2、フライパンにごま油の半量を入れて小松菜の茎を炒める。（強火）
- 3、軸が少し柔らかくなったら葉を入れて炒める。（強火）
- 4、水分を飛ばしたら他の材料を入れて炒める。（中火）
- 5、よく炒めたらごま油以外の調味料を入れて炒める。
（中火～強火）
- 6、仕上げに残りのごま油を入れて完成。



【岐阜県産 小松菜ひとくちメモ】

県内の主な産地は安八郡神戸町です。ハウス栽培で年間を通して収穫されます。

ビタミンやミネラルが豊富で、特にカルシウムを多く含んでいるのが魅力です。

給食でも、汁物、あえ物、サラダ、炒め物などいろいろな料理に活用しています。

【ごはんのお供にこの一品！】

時間がない朝ごはんや、食欲がないときなどのごはんのお供にピッタリです。**豆板醤**や**ニンニク**を加えて**味の変化も楽しめます**。

ごまやオキアミからもカルシウムが摂れるだけでなく、かつお粉も含めタンパク質も摂ることができる一品です。

一度作れば冷蔵庫で保存して2～3日食べられます。

